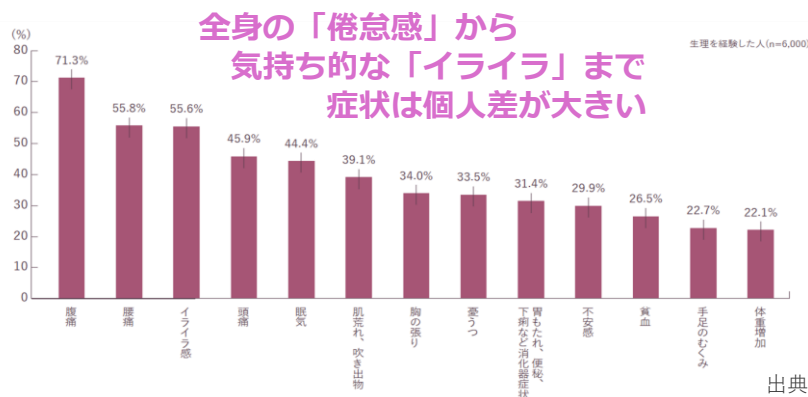


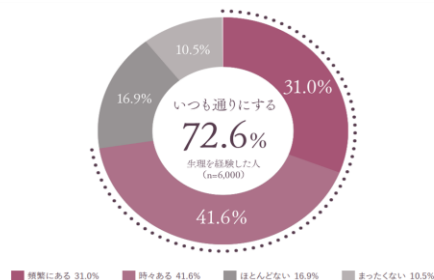


PMS（月経前症候群）は、月経の前になると決まって不快な症状が現れ、日常生活にまで身体的精神的な支障をきたすことをいいます。月経前の3～10日前くらいから症状が現れ、月経が始まるとともに軽くなり消失するのが特徴です。生理を経験した女性の約95%は何らかの症状を感じたことがあるのが実情ですが、PMSは見過ごされてきた不調ともいえます。

生理前や生理中に感じる症状（複数回答）



生理・PMSの本音

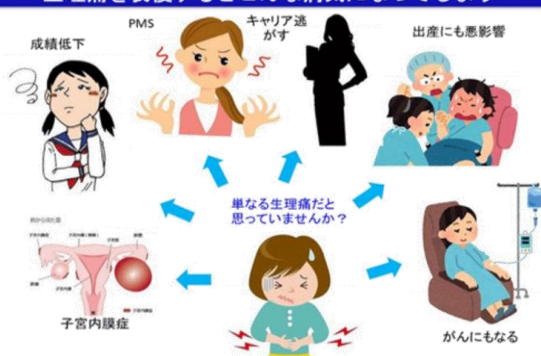


**PMSの症状を辛くても
我慢している人が約7割！**

出典：株式会社ツムラ 2022インターネット調査結果

PMSで最も多い症状の生理痛は、自己判断で放置するのは非常に危険！！

生理痛を我慢するとこんな病気になってしまう



月経痛を放置すると子宮内膜症になり、左の絵のように人生にとって良くないことが頻繁に起こってきます。また、PMSで苦しむことも多いことがわかっています。

寝込んでしまうほど痛い、薬を飲んでも効きにくい、痛みが以前に比べて増しているこのような症状があったら**我慢しないで婦人科を受診してください。**

出典：日本婦人科腫瘍学会HP

自身の感じる症状を客観的に把握してみましよう

右のスクリーニングツールを使い月経周期と症状との関連性を把握することで、PMSである可能性が高いかどうかを判断する助けになります。

合計**13点以上**の場合、PMSによる日常生活への影響があるかもしれません。うまく付き合うためにセルフケアを開始しましょう。

月経前症候群スクリーニングツール 一短縮版DRSP*

DRSP: Dairy Records of Severity of Problems

月経前の時期にお答えください。今日1日を振り返って、以下の症状がありましたか？

	症状	点数* (それぞれ1～6)
精神症状	希望が持てなかった	
	不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった	
	気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	
	人と衝突したり、うまくいかなかったりした	
身体症状	疲れやすかった、だるかった、元気が出なかった	
	特定のものを食べたくなかった	
	寝すぎた、居眠りをした、起きづらかった	
	乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	

* 1=全く無い 2=ごくわずか 3=軽度 4=中程度 5=強い 6=非常に強い Ikeda Y. et al. Biopsvchosc Med. 2021;15(1):6.

出典：就労女性健康研究会 現場で使えるツール集(google.com)

不調を我慢しないでハッピーに

- ① **セルフケア・・・症状日誌を付ける**（症状がいつ起きていつ終わるか、それによって自分が何に困っているのかを知り、症状に対処しやすくする）
身体に優しい食事（緑黄色野菜、青魚、玄米、ナッツ類、大豆製品、乳製品、小魚などを積極的に。イライラや過食を引き起こす可能性のあるアルコール、カフェイン、甘いもの、揚げ物、ファーストフードは控えめに）
- ② **専門医に相談・・・頼れる婦人科の「かかりつけ医」を持ちましょう**
- ③ **職場や家庭の理解・・・周囲からサポートを得ることも検討しましょう**

出典：日本婦人科腫瘍学会HP